

# TAM 30

---

*30 Günde, Hayatın **Tüm** Noktalarına **TAM** Dokunuş...*



## TAM 30

**Yazanlar:** İpek Kip, Hülya Çavdar

**Katkıda Bulunanlar:** Dr. Hakkı Kumuşoğlu, Meryem Geliş, Emin Dolu ve Ailelerimiz

**Kapak Tasarımı:** Pınar Demirhan

**Fotoğraflar ve Styling:** Didem Özcanlı

**Fotoğraf Asistanı:** Onur Demirdađ / Honeybee Studios

**Fotoğraf Prodüksiyon Şirket:** Dark'n Dark



**ISBN:** 978-625-6718-19-7

Kasım 2024

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden ve yazardan izin almadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Yazardan Direkt – Türkiye  
Altın-tepe mah. Bahar sok. No: 8B  
Maltepe İstanbul  
Sertifika No:47456

LEZZETLİ VE SAĞLIKLI  
BİR HAYATIN TARİFİ...

# TAM 30

---

---

İPEK KİP & HÜLYA ÇAVDAR





# İÇİNDEKİLER

---

Önsöz	7	Tuz Ve Tam30	53
Neden Tam30?	9	Baharatlar Ve Tam30	54
Bütünsellik Ve Tam30	11	Açlık, Detoks Ve Oruç	56
Bio-Bireysellik Ve Tam30	14	Egzersiz Ve Tam30	63
5 Gıdamsı Ve Tam30	16	Uyku Ve Tam30	65
Mikrobeyinler Ve Tam30	26	Tam30 Günlük- Yeni Başlangıçlara	67
Hormonlar Ve Tam30	28	Tam30 Mutfağı	74
Kan Şekeri Ve Tam30	32	Tam30 Temel Tarifler	78
Bağırsak Florası Ve Tam30	35	Tam30 Beslenme Protokolü	84
Duygusal Beslenme Ve Tam30	40	Tam30 Örnek Günlük Beslenme Tablosu	89
Beyinlerin Doğası Ve Tam30	44	Tam30 Tarifler	92
Organik Beslenme Ve Tam30	47	Tam30 Günlük	237
Canlı Tohumlar Ve Tam30	49	Biz Kimiz	269
Su Ve Tam30	51	Alışveriş Önerileri	270





# ÖNSÖZ

Yoğun iş temposuna uygun enerjiyi, beslenmeniz ile sağlayabiliyor musunuz? Yoksa yedikleriniz, size zindelik vermek yerine yaşam kalitenizi mi düşürüyor?

Yaşamınız diyetlerle geçiyor ama verdiğiniz kilolar aynı süratle geri mi dönüyor?

Bütünsel tıp, “Hastalık yoktur, hasta vardır” diyor. Sınıflandırma amacıyla her hastalığa bir isim verilmiş olsa da her bireyin her hastalığa tepkisi farklıdır. Tedavi ve iyileşme süreleri de kişiden kişiye değişir.

Modern tıp, tedaviyi ilaçlarla ve semptomlara yönelerek sağlamaya çalışırken kadim tıp bütünsel bir bakış açısıyla hastalığın, zihinsel ve ruhsal problemlerin de yansıması olacağını kabul ederek kökenine inmeye çalışır.

Günümüzde kadim ve modern tıbbın hemfikir olduğu tek konu, genetik kodumuza uygun yaşamın gerekliliğidir. Bu nedenle iki yöntem de mikro (insan) ve makro (evren) sistemin kanunlarına uygun hareket eder.

Modern insan, haz ve konfor bağımlılığı gibi sebeplerle yapay yemeklerle beslenerek hastalıklı ve kendi fitratına uzak bir nesle dönüşmekte. Besin endüstrisi ise bu boşluğumuzu; katkı maddeli, yapay ve bağımlılık yaratan “gıdamsı”larla tetiklemede.

Biz bu kitapta, tüm bu bilgilerin ışığı altında modern insanın beslenme ve kilo problemleri için bir protokol belirlemeye çalıştık.

İstanbul  
2024

## Yaklaşımımız

Kitabımızın odağı; kalori, karbonhidrat, yağ ve proteinler gibi besin değerleri veya algoritmik rakamlar ve detaylar üzerinde durmak değil.

Amacımız; modern insana, sürdürülebilir ve olabildiğince doğal, keyifli bir beslenme stili sunmak. Bunu yaparken iki önemli prensiple yola çıktık:

**1- Bütünsellik:** Ruh, beden ve zihin ayrılmaz bir bütündür.

**2- Biyobireysellik:** Beslenmede bedensel, zihinsel ve duygusal sağlık, kişiye özel bir yaklaşımla sağlanabilir. Bireysel hayatlarımızın tüm unsurları, kendi içinde bağlantı ve etkileşim hâlinindedir.

Sunduğumuz tarif ve günlüğümüzü TAM olarak 30 gün uyguladığınız takdirde; 4 ila 7 kilo vereceksiniz, cildinizin rengi ve görünümü düzelecek, aşermeleriniz azalacak ve kendinizi daha sağlıklı ve enerjik hissedeceksiniz.

Daha önemlisi bedeninizi daha iyi tanıyacak, metabolizmanızın size verdiği mesajları algılayacak, bedeniniz kadar zihin ve duyu durumunuzu da bu beslenme yöntemi ile iyileştireceksiniz.

Bu kitabın amacı beslenme alışkanlıklarınızı yeniden inşa etmek ve beden farkındalığını artırmak için size rehberlik etmektir. Bu rehberliği eğlenceli, pratik ve farklı tarifler ile yer yer tatlandırdık.

Afiyet, şifa dileriz.





---

**TAM30**

*ile Bütünsel Beslenin ve  
Kendinizi Keşfedin*

**Neden TAM30?**

---

